

دفترچه تمرین دوره مینی کوچ

۷ دلیل برتری  
کوچ مدرن  
به کوچ کلاسیک



# دستور العمل دوره مینی کوچ ۷ دلیل برتری دوره کوچ مدرن به کلاسیک



سپهر  
آموزش

دکتر مظاهری:

تفاوت تو با مشاهیر و ثروتمندترین فرد دنیا در یک چیزه، اینکه اونا به خودشون و توانایی هاشون شناخت دارن و از توانایی هاشون در راه رسیدن به ثروت و سعادت استفاده میکنن.

در این دفترچه سعی شده که با بکارگیری تمرین، سوالات و پک لیست هاهمچون آینه ای تورو با خودت و توانایی هات روبرو کنیم.

امیدوارم که با شناخت خودت و آغوش و یادگیری بتونی یکی از تاثیرگذارترین و ثروت آفرینان ایران و جهان باشی.



آنچه زندگی شما را تغییر می دهد پیاده سازی آنچه آموخته اید است ، این نقشه راه هم ابزاری برای این مهم است .

۰۲۱-۲۶۴۰۳۷۴۰

WWW.PMS.IR

تمرین کردن را جدی بگیرید زندگیتان را جدی بگیرید .



دوره پیش از کوچینگ فوق مدرن

جلسه اول

### غلبه بر بی انگیزگی و سردرگمی

گاهی تفکر به یک سوال یا پاسخ به آن می تونه مسیر زندگیت را متحول کنه. برای غلبه بر بی انگیزگی و سردرگمی در قدم اول باید شناخت خوبی نسبت به خودمون داشته باشیم. پس لطفا در محیطی آرام و کمال دقت و صداقت به سوالات زیر جواب بده و بعدش خودت رو تحلیل کن بین شرایط فعلیت چیه؟

سوال	بلی	خیر
۱- آیا تا بحال آرزویی داشته اید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲- آیا الان آرزویی دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳- آیا آرزوهایتان را جدی می گیرید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴- آیا فکر می کنید می توانید به آرزوهایتان برسید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵- آیا احساس بی انگیزگی دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶- آیا اقدامی برای رسیدن به رویاها داشته اید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷- آیا احساس سردرگمی در کارهایتان دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸- آیا خودات را دوست دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹- آیا خودتان را خیلی دوست دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰- آیا تا بحال سعی کرده اید رویابافی کنید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱- آیا در کودکی رویاپرداز بوده اید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲- آیا رویایی داشته اید که عملی شده باشد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳- آیا در زندگی اهل برنامه ریزی هستید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴- آیا تلاشی برای شناخت داشته اید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

۱۵- آیا خدا شما رو دوست داره؟



دوست عزیزم ، گام اول در رسیدن به اهداف ، داشتن رویا ها و خواستن قلبی و با تمام وجود چیزی است. پس لطفا در کمال آرامش و صداقت به سوالهای زیر جواب بده.

الف- ۱۰ تا از مهمترین رویاهات رو به ترتیب اولویت از ۱ تا ۱۰ بنویسید.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

-۷

-۸

-۹

-۱۰

ب- ۳ تا روایات که دوست داری تا آخر سال به حقیقت برسه رو بنویس.

۱-

۲-

۳-

ج- ۳ تا رویا که دوست داری تا ۵ سال آینده به حقیقت برسه رو بنویس.

۱-

۲-

۳-

رفیق عزیز، گاهی باید برای رسیدن به نتایج درخشان باید عهدی بست و قولی داد و دایما آن قول را با خود مرور کرده و تجدید عهد نمود. پس بیا باخودت عهد ببند و به موارد زیر عمل کن و هفته ای یک بار چک کن و تیک بزن.

- ۱- هر روز یک ربع رویای خودم رو با تمام جزئیات تصور و کارگردانی کنم.
- ۲- در داشتن رویاها حساست نخواهم کرد.
- ۳- خودم رو خیلی دوست دارم

- ۴- در رسیدن به رویاها خوشبین و مطمئن خواهم بود.
  - ۵- از زندگی لذت می برم.
  - ۶- اهداف و رویاهای خودم رو دسته بندی می کنم.
  - ۷- همه انسانها و موجودات رو دوست دارم.
  - ۸- برنامه ریزی برای زندگی می کنم
  - ۹- کارهای اصلی و مهم زندگی رو سریع انجام داده و به تاخیر نمیندازم.
- ممنون که با ما بودی ایشالله دست به دست ما بدی تا بتونیم با هم اتفاقات بزرگی رقم بزنیم.







## شناخت و کشف توانایی های درونی

دوست نازنین ، یکی از اصلی ترین ویژگیهای انسان های مهم و ثروتمند در دنیا اینه که رویا دارن و با تمام وجودشون در راه رسیدن به رویاها تلاش می کنن و هر شکست رو پلی برای پیروزی می بینن. پس تو هم برای شناخت از قدرت های درونیت و تحلیل اینکه چقدر از اوها استفاده می کنی به سوالهای زیر جواب بده و بعد دوباره جواب ها رو بررسی کن بین نقاط قوت چیاست و نقاط ضعفت چیه؟

سوال	بلی	خیر
۱- آیا کارهای خودت رو با علاقه انجام میدی ؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲- آیا روزت رو با هدف شروع می کنی؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳- آیا ارتباطی بین رویاها و هدف هات برقرار کردی؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴- آیا فکر می کنی آدم توانمندی هستی؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵- آیا توانایی رسیدن به ثروت خیلی زیاد رو داری؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶- آیا حرف دیگران بر تو تاثیر میزاره؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ۷- آیا کنترل زندگی رو در دست داری؟
- ۸- آیا رسیدن به خوشبختی شانسیه؟
- ۹- آیا بعد از چند شکست ، دست از هدف برداری؟
- ۱۰- آیا در صورت رسیدن به ثروت زیاد درصدیش رو برای خیره صرف می کنی؟
- ۱۱- آیا برای کارها برنامه ریزی داری؟
- ۱۲- آیا آینده نگری در کارها داری؟
- ۱۳- آیا تا حال عاشق شدی؟
- ۱۴- آیا کاری که برای عشقت انجام میدی سخته برات؟
- ۱۵- آیا رویاهات زود زود تغییر می کنه؟
- ۱۶- آیا سعی کردی تا حالا رویا داشته باشی؟
- ۱۷- آیا وقت خستگی با تصور رویاهات ، انرژی و قدرت می گیری؟

# دستور العمل دوره مینی کوچ

## ۷ دلیل برتری دوره کوچ مدرن به کلاسیک



سپهر آفرین

- ۱۸- آیا در زندگی نا امید شدی؟
- ۱۹- آیا هنگام نا امیدی سعی کردی به چیزهای خوب فکر کنی
- ۲۰- آیا صبح زود از خواب بیدار می شی؟
- ۲۱- آیا حضری برای رسیدن به رویاهات تلاش کنی؟
- ۲۲- آیا از شنیدن به حرف های منفی نا امید شدی؟
- ۲۳- آیا اهداف رو زود زود تغییر می دی؟
- ۲۴- آیا برای رسیدن به اهداف ، استراتژی تعیین کردی؟
- ۲۵- آیا برای کارهات برنامه زمان بندی و اولیت بندی داری؟

ممنون دوست عزیزم که برای رسیدن به خوشبختی و ثروت خودت وقت میزاری و در اصل داری به خودت و وجود نازنینت احترام می زاری. رفیق، گاهی بدون اینکه بدونیم وجودمون پر از افکار منفی ، محدودیت ها و نمی توانم هایی است که ما را تبدیل به یک انسان معمولی و حتی بسیار ضعیف می کند پس برای اینکه بتوانیم رویاهایمان را در آغوش بگیریم باید این جاسوسان و ویروس های ذهنی رو شناسایی کنیم و از کار بندازیمشون.

الف- ۱۰ مورد از افکار منفی و بازدارنده خودتون رو بنویسید.



- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

ب- ۱۰ مورد از افکار و اعتقادات مثبت و پیشبرنده خودتون رو بنویسید؟



خب حالا که تفکرات بازدارنده و پیشبرنده رو در خودتون شناسایی کردید سعی کنید افکار پیشبرنده رو تقویت و جاسوسان ذهنی رو تضعیف کنید. حالا وقت اونه که قول های دیگری به خودت بدی و تصمیمات جدیدی بگیری لطفا هر هفته یک بار موارد زیر رو چک کن و تیک بزنی.

# دستورالعمل دوره مینی کوچ

## ۷ دلیل برتری دوره کوچ مدرن به کلاسیک



سپهر  
آموزش

- ۱- زندگی به وفق مراد من خواهد شد.
- ۲- رویاهای زیادی تصور خواهم کرد.
- ۳- سهم خود رو از ثروت و خوشبختی خواهم گرفت.
- ۴- به رسیدن به رویاهام مطمئن هستم.
- ۵- به افکار منفی و جاسوسان ذهنی گوش نمی دهم.
- ۶- تمام تلاشم رو برای رسیدن به رویاهام می کنم.
- ۷- شکست نمی تونه من رو از رسیدن به رویاهام منصرف کنه.
- ۸- در راه رسیدن به رویاهام ثابت قدم خواهم بود.
- ۹- من خودم رو خیلی دوست دارم من بینهایت توانا هستم.

به امید روزی که تو دوست عزیز بتونی به میلیونها دلار ثروت برسی و خوشبختی و آرامش قرین و همنشینت باشه و بتونی علاوه بر خودت و خانوادت ، به افراد زیادی خیر و نون برسونی و دست خیلی ها رو بگیری







بنیان‌گذار فرش عظیم‌زاده و پروژه‌ی بین‌المللی متل‌کو

## احد عظیم‌زاده

یکی از ویژگی‌های برجسته دکتر مظاهری نازنین، حل مسایل و چالش‌های بزرگ اقتصادی توسط ایشان است که با ذهن توانا و طبقه‌بندی خود در کوتاه‌ترین زمان به بهترین نتیجه می‌رسد. دوره‌های آموزشی دکتر مظاهری نیز با این ویژگی کامل متمایز از دوره‌های دیگر کسب و کار و ثروت آفرینی است.

به شما دوست عزیز که رویای رسیدن به ثروت را دارید شدیداً پیشنهاد می‌شود که از این آموزش‌ها استفاده کرده تا بتوانند فرآیند ثروت آفرینی را با جدیدترین روش دنیا و کاملاً بومی سازی و کاربرد یاد بگیرید و با راه اندازی کسب و کار خود بتوانند ثروت خود را هزار برابر کنید.